

食育メール

いよいよ11月24日は
「和食の日」

和食の魅力

毎月19日は食育の日

1食で栄養バランスが整いやすい

☆主食・主菜・副菜がそろった食事



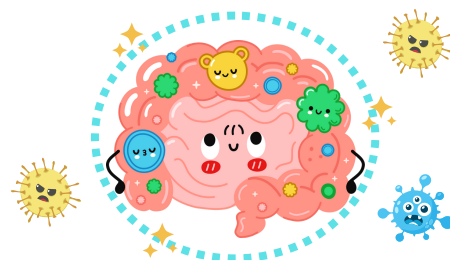
和食は、一汁三菜が基本となりますが、塩分のことを考えて、主食・主菜・副菜が2種をそろえた献立がお勧めです。主食で炭水化物、主菜でたんぱく質や脂質、副菜でビタミンやミネラルを補うことができ、1食で五大栄養素を補うことができます。

発酵食品のチカラ

味噌、醤油、酢、みりんといった調味料、漬物、納豆などの発酵食品には、腸内環境を整える働きがあり、免疫力のアップにつながります。

低脂肪、低エネルギー

和食は、低脂肪・低エネルギーだと言われています。蒸す・煮る・焼くなど油をおまり使わない調理法であること、使用する食材が魚・野菜など脂肪の少ない食材が中心に使用されることが理由として挙げられます。



焼き物



蒸し物



煮物

和食をもっとバランス良く！

乳製品を取り入れ カルシウムアップ！

和食では、乳製品の使用頻度が少ないため、デザートや間食にヨーグルトやチーズなどを取り入れカルシウム不足を補いましょう。

乳製品の他にも骨ごと食べられる小魚や海藻などにも多く含まれるためうまく活用できるとカルシウムが摂りやすくなります。



だしや香辛料で減塩！

ご飯にあう塩味の濃いおかずが多いですが、酸味や香辛料などを活用して味にアクセントを加えることで塩分が少なくても味が感じやすくなります。

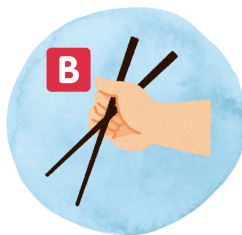
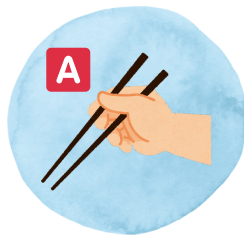
1日の塩分の目標は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。



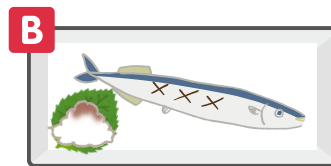
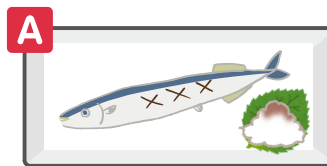
和食の基本マナー

クイズ

Q1. 正しい箸の持ち方はどっち？



Q2. 正しい「焼き魚の盛り付け」はどっち？



Q3. 正しいお膳の配置はどっち？



Q4. 正しいお椀の蓋の置き方はどっち？



※クイズの答えは下にあります

伝統の味！ ひこぜん作り

下田地域の郷土料理です。本来はエゴマ味噌を塗って焼きますが、お手軽にゴマ味噌を塗って焼きます。

〈材料〉

固めに炊いたご飯 ……300g
★白すりごま ……小さじ1
★味噌 ……大さじ1
★酒 ……小さじ1
★砂糖 ……大さじ1
割り箸 ……2本

〈作り方〉

- ①★の材料を混ぜ合わせ、とろみが出るまで火にかける。
- ②ご飯を水で濡らしたスプーンやお玉で軽く潰す。
- ③潰したご飯を2等分し、小判型にする。
- ④③を割り箸に刺す。
- ⑤①を③の表面に塗り、オーフントースターで焼き目が付くまで焼く。



旬の野菜紹介

11月は大根

大根は消化酵素が豊富に含まれるので、消化を助け胸焼け、胃もたれ、二日酔いなどを防ぎます。しかし、消化酵素は加熱すると働きが失われてしまうため、大根おろしやサラダなど、生で食べるのがおすすめです。むいた皮はきんぴらなどにする事で余すことなく使うことができます。

いつもの食事に
もう一品プラス！



大根の皮で簡単きんぴら



素材やだしのうま味を
生かした食事を

一日の塩分の目標量は・・・

男性7.5g未満

女性6.5g未満

血圧の高い人や

治療中の方6g未満

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
とり過ぎに気をつけましょう。

発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話0256-34-5448(直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp

Q1.A Q2.A Q3.A Q4.B